

171-0014 東京都豊島区池袋4 - 17 - 10 土屋ビル4F

AA

日本ニューズレター No.100

100号記念特集号

私のステップ1,2,3ー

自分とA.Aとの20年をふりかえって

A類常任理事 田辺等(精神科医・札幌)

私のステップ1 A.Aと出会い、集団療法を始めることができた

私がA.Aと出会ったのは20年以上前の札幌のセミナーです。司会はロイさんでした。アルコール依存症の治療に苦慮し、国立久里浜の研修を受けた直後でした。セミナーでの飾りのない体験談、率直さ。一見逆説的な知恵とユーモアにあふれるA.Aのスローガン。心に染み入るものでした。

国立久里浜の1週間研修では、当時の河野院長、齋藤学院長の熱い講義をうけていました。しかし地元に戻ると専門病棟がない、齋藤学先生のようなスペシャリストはいない。そして地域のスティグマ(「烙印」)を背負った精神病院には、他院の治療を離れ、家族に嫌われ、断酒会をあぶれてきた患者がほとんどです。“治療意欲のない、ひどい特別な患者ばかりだ。ここでやることは無意味だ”とできないことを「理由づけ」し、挫けそうになった時期です。

セミナーに出て、力をもらいました。自分なりに集団療法をやるうと考えました。しかし一歩が踏み出せません。その頃、札幌のメンバーが帯広にメッセージを運んできました。総勢4人ほどでヒゲをたくわえた人が2人、その一人は「近ちゃん」こと、ダルクを創設した近藤恒夫さんです。

私が「実は来春からアルコールの集団療法をやるうと思っていた」というと、「先生、それはアル中の考えだよ。」と近藤さんが言います。もう一人のヒゲさんはにやにやしています。

「今から」「今日から」でなくて、「来年、来春、来月」は、患者さんの「明日から酒やめる」と同じ、先生の考えはアルコール依存症の考えと同じだ、といいます。私はむっとして、すぐに「集団療法」を始めることにしました。帯広でAAミーティングが開始された時とほぼ同時でした。

私のステップ2 - 自助グループに参加し、「自分」に気づくことができた

久里浜で見学した齋藤学先生を参考にし、かつりビング・ソーパーのスローガンやビッグブック体験談を活用し、みな感想をのべながら自己開示する、ということで進めました。しばらくの間、夜のオープンミーティングへ参加し続けました。20年前は、アルコール依存症患者さんの単独外出は認められ難く、仕方がないのでミーティングに出たい人を自分のワゴン車にのせ参加しました。帯広市内の小さな教会に“フダ付きのアル中”が集まり、札幌からのメンバーとともに淡々と体験を話すようになっていきました。私はいわゆる“目からウロコ”の体験をたくさんしました。

「アル中になって初めて自分がわかった。病気に感謝したい」という話は感慨深いものでした。離婚したメンバーの「家

族がいないとAAに没頭できるので良く回復できる」という話に「なるほど」と唸り、「自分を逆さ釣りして殴りつけた酒乱親父を憎んでいたのに、自分自身がー」というアダルトチルドレン体験に考えさせられました。紙面に書き尽くせないのでも触れませんが、帯広マックがつくられた時期があり、そのサポーター体験も貴重でした。

アメリカのA.Aのノンアルコール的理事であるDr.Valliant(AA日本25周年のシンポジウムで来日したハーバード大学教授の先生です)は、精神科研修医は1ヶ月に集中してAAミーティングに出席するか、月に何回などの規則的な出席を1年続けるカリキュラムが要る、と言っていました。私の経験は、図らずも自然にそのようなことになっていました。

続けて同じ場所のミーティングやセミナーにでると、回転ドアのように入退院を繰り返していた人が断酒したり、スリップして真剣に悩む様子をみることができます。医師として本当の回復過程に出会えたと感じました。それまで「自分が治す」とか「私の患者」という医師が陥りやすい意識に縛られ、“私の治療”は1勝9敗の負け越し状態でした。しかも担当医の私が、回復をどこかで信じていないのです。自分の方法に意味や理論的関心をみだせず、医師としての自分自身に不誠実なままに、アルコール依存症の患者を担当している自分。そういう自分に気づき、自分だけの力では無力であることを受け入れるとようやく私も楽になりました。

私のステップ3 - 集団精神療法への関心が芽生え、治療者として変わることができた

それまで私は精神療法(心理療法)は1対1でするものとしか頭になかったのです。A.Aは、迷える精神科医に集団精神療法という新たな分野を考させる契機となりました。

職員と患者さんの「物事を決める」話し合いは、「入院している人が自分の感情を含めてスタッフと共有していく時間と場(=コミュニティミーティング)」と考えるようになりました。統合失調症の患者さんたちの話し合いも治療的に意義が高いとわかりました。私は集団の心の動き、ダイナミクスを考えるようになり、自分の“専門性”らしきものを刺激されました。精神保健センターに移ってからも、青年期、家族、さらにギャンブル依存症のグループカウンセリングを体験してきました。

私は今、AAのノンアルコール的の理事として貴重な体験をしています。著明なDr.Valliantがアメリカのノンアルコール的理事と知って驚愕しつつシンポジウムで発言させてもらったこと。評議会の“ちょっとマッドなくらいに熱い”討論へ参加したこと。メンバーや評議員や常任理事たちのユニークな人柄、高い能力、AAへの誠実さを知れたこと、等々。また殆ど英語を話せない自分がニューヨークのセントラルオフィスを訪ねた経験も、理事になってなければ勇氣はでなかったと思います。

そして何よりも、「グループで人は変わりうる」ということを、私が確かなものとして実感できたのが大きなことでした。

人がグループの中で変わるプロセスは次のようなものです。

静かにグループの椅子に座る（座ることを勧めてくれる人がいる）、人の話を聴く。自分の思いを重ねられる。自分の心が開かれる。自分を語る言葉をグループから得る。自分が何であり、どうなればよいかを理解しだす。

集団精神療法の回復理論をシンプルに言えば、こういことです。依存症の場合、このプロセスで病的に依存していたものの桎梏から解かれ、人間としての健全さを回復していきます。その道標の12ステップで依存症者は安心して道を歩くことができるのです。

20年前の迷える治療者であった私に、このグループセラピーという魅力ある世界のドアを開け、私を受け入れてくれたのが他ならぬアルコールクス・アノニマスでした。

AA日本ニューズレター(100号)

雑感



A類(ノ・アルコール)常任理事 平野かよ子

こんにちは、皆さん。

私はA類理事の保健師の平野です。ニューズレターが発刊されて100号になるということですね。継続は力なり、を実践していることがよく解ります。

保健師は地域でお酒の飲み方に問題がある方の家族からの相談を受けたり、ソーシャルワーカーとご本人を訪問したりしています。しかし、昨今の社会情勢の変化で地域精神保健対策の枠組みが変わってきています。もうご存知のことと思いますが、これまで精神科医療の通院医療の助成申請等の手続きは保健所へ行っていただいていたのですが、平成14年4月からは身近な市町村が窓口になりました。市区町村によっては保健部門の保健センターであったり、障害福祉部門であったりします。また、飲まない生活を建て直すための社会復帰の相談やリハビリテーションの施設を整備することも市町村の役割に変わってきています。便利になりましたか？この変化は実感できますか？

また、これまで保健師が精神保健相談で相談されることは総合失調症やアルコール依存症での困りごとが多かったのですが、今や30歳代や40歳代の男性が家に引きこもっていて、どうしたらよいか等の家族からの相談が増えていると聞き

ます。概して男性は人と繋がって生きることを好まない、まして人に相談をもちかけるのは億劫であったり下手だと。そうなのでしょうか？女性はおしゃべり好きで、立ち話も井戸端会議も延々と続けられる才を持つとも言われます。しかし、AAに参加される皆さんは、初めはなかなか口が重い方もおられますが、通われるにつれそれぞれの持ち味で語られ、決して男性は話し下手だとは思えません。それは、AAのミーティングでは、自分が等身大に受け止められ、正直に話すことが推奨されるからでしょうか。是非男性の方々に伺いたいところですよ。

話べただし、お酒のことに限らず相談するなんてとんでもない、であったけど、今はそうでもない方、何がきっかけで変わったのか、ということがもっと身近にあると、「繋がっているのもいいものだ。」と思うようになるのでしょうか？引きこもる傾向は10代の中高生にもあります。このことは、今日の社会全体にAAのミーティングのような安心して人と語り繋がれる場がなくなっていることの現れなのかもしれません。

一方で、AAのミーティングの方法は、子どもを虐待する親の集まりでも取り入れられています。これまでの自分を振り返ったり、一歩先をいっている仲間に出会えたり、無理なくこれからの新たな自分づくりができるからでしょう。「そんなきれいなことばかりじゃないよ。」との声も聞こえてきそうですが、AAの作り上げた文化というか風土は、依存症からの回復を目指す以外のさまざまな人が求めているもののように思うこの頃です。

AAニューズレター100号に寄せて



さいたま市こころの健康センター 岡崎 直人

AAニューズレター100号、まことにおめでとうございます。

数ページの印刷物とはいえ、年6回16年間毎号欠かさずに発行されてこられた担当の方々始め、様々な形で手伝われた方々の並々ならぬご尽力に改めて敬意を表します。

さて、私がこの3月まで働いていた病院にはアルコールの方たちがたくさん入院していました。私には勉強会で自助グループについて説明をする役割がありましたが、その席

2003年1月における推定AAメンバー数

	グループ数	メンバー数
アメリカ合衆国	51,537	1,168,990
カナダ	4,903	96,100
小計	56,440	1,265,090
矯正施設内	2,566	66,942
インターナショナルリスト (遠洋航海などの従事者)		74
ローンメンバー		214
アメリカ・カナダ合計	59,006	1,332,320
アメリカ・カナダ以外の国々	44,762	760,140
総合計	103,768	2,092,460

1. ニューヨークGSOにはAAメンバー数に関する記録簿はありません。ここに掲げた情報は、GSOに登録されたグループからの報告を基礎にしているもので、自らをAAメンバーと認めている人たちが実際に数えた数を表しているものではありません。

2. およそ150カ国でAAの活動が行なわれており、そのなかには他の国にある54の自立したゼネラルサービスオフィスが含まれています。毎年ニューヨークGSOは他の国のGSO及びグループとコンタクトをとり、GSOの記録簿に載せるようにしています。現在のデータが届かない場合は前年の数値を使っています。

上で何度か患者さんから次のような意見が出ました。

「AAの人なんて信用できない。どうせミーティングの帰りにメンバーが集まって飲んでるのだろう。それを見た人がいるという話だって聞いたことがある。そんなところには行ってもしようがない。」

アルコール依存症は信用ができなくなる病気である証拠のような話です。このように思い込んでいる人たちに信じてもらうにはどうしたらよいのでしょうか？そして、この課題は、アルコール依存症が他人を信じられないということだけにとどまりません。彼/彼女自身が自分自身を信じられなくなっています。それは特に自分がアルコールをやめたいと思っただけでなく、すぐに再飲酒してしまい、回復が信じられないという点に特にはっきりと表れてきます。またアルコール依存症たちは、アルコール問題で裏切り続けてきた周囲の人たちの信用を取り戻したいと切望しています。「何で信じてくれないんだ」「どうせ信用してくれないなら飲んじゃえ」という言葉や言葉にならないうめきを私は何度も聞き、感じ取りました。このように人を信用できないアルコール依存症の症状は、二重三重に回復の課題とつながっていると思います。

信用回復は、地道で取るに足らないように思える働きを辛抱強く続けていく姿から生み出されてくると思います。刹那的で一発逆転を夢見るか、それがかなわなければ投げやりでふてくされるかの得意なアルコール依存症の方々には一番苦手な行動ではないでしょうか。(失礼しました。私を含め人間誰しもこのような性向はあるとは思いますが・・・)

以前勤務していた相談室の雑誌棚に、このニューズレターが送られてくるとファイルしておきました。やがて、その棚の棚には入りきれない厚さとなりました。最近では表紙がカラーになり、ますます華やかな「BOX-916」に比べ、外見も内容も硬くて地味なこのニューズレターですが、その地味さゆえにAAが信頼のおけるグループである証を堅実に示していると思います。

このことはさらに、AさんというあるAAのメンバーが語っていた経験を思い起こさせます。数年に及ぶアルコール依存症のために、Aさんは欠勤や内科への入院を重ねただけでなく、会社内でのトラブルメーカーとして、クビ寸前のところまでいってしまいました。ようやくアルコールの専門的治療を受け、AAを知り、職場に復帰をしました。Aさんは意気揚々と出勤したのですが、職場の彼に対する態度は一言で言えば針のむしろでした。特に迷惑をかけた上司の一人は、他の人たちがAさんのまじめな仕事振りを徐々に認めてくれたのに対して、3ヶ月や半年たっても心を許さなかったのです。その上司は露骨にAさんを非難はしないもののAさんが挨拶をしても無視し、仕事でも必要最小限度の接触しかしませんでした。その上司の態度からは「今までどれだけ会社に迷惑をかけたのか分かっているのか。お前は信用できない。」というメッセージがありありと感じられました。

AAにつながらなければ、Aさんはこの上司の理不尽と当然を足して2で割った態度で再飲酒にたちまち走ったでしょう。Aさんは「平安の祈り」を唱えながら、無視されても、毎日の挨拶を欠かしませんでした。仕事もAA出席のバランスをとりながら、腐らずに精一杯努めました。一年以上たったころから、その上司はAさんの挨拶に答え、「元気になったな」「がんばっているな」という言葉かけが戻ってくるようになり、その後は良い関係を築くことができました。

このAさんの経験は多くのAAメンバーの経験と重なるでしょう。先ほど「辛抱強く」と述べました。「辛抱」という言葉はAAとはあまりしっくりこないようにも思いますが、ア

ルコホリズムの回復をうまく言い表しているかもしれません。漢字を分解すると「辛さ」を「抱く」というわけです。

辛党のアルコール依存症が、辛うじて酒をやめた後に待っているのは、短いピンクの雲の時期と長く続く現実の辛さではないでしょうか。その辛さは抱いて歩くには重く、邪魔になるものです。一杯飲んでその辛さを投げ出して楽になってしまいたいと思ったことのないアルコール依存症がいるのでしょうか。しかし、投げ出すたびにその辛さは重くなり、それを抱き上げるのが大変になるのです。回復のためにはその辛さを抱いて生きていくしかありません。アルコール依存症が観念して、あるいは覚悟してそうしていけば、辛さの重みも軽くなり、長く抱いていると角が取れて丸くなり、持ちやすくなってきます。やがては、「辛」が「幸」に変わることをさえるのです。

ニューズレターは細い糸ですが、時間的にも長く続いており、また空間的にも紙面に表れているように日本国内だけでなく世界のAAとつながっています。糸といえば芥川龍之介の「蜘蛛の糸」では、糸を伝って後から上ってくる人々にカンダタは不安を覚えて自分勝手になり、救済の機会を逃してしまいましたが、AAメンバー同士は後から回復の道を登ってくる人々を助け、励まし、あるいは励まされる関係です。AAニューズレターは細いけれども丈夫な糸として、AAメンバー相互を結びつけるだけでなく、アルコール依存症に関係する専門家をAAに結びつけています。今後もこのお働きがしっかりと続けられ、AAメンバーとAAグループ、そしてAA全体の信用を高める役割を続けられることを願っています。ありがとうございました。

『メッセ - ジを届ける』ということ

何処へも行く所がなくなり、誰にも相手にされなくなり、ドクタ - に脅迫的に勧められて2回目の退院直後からD会通いが始まった。

初めの頃は「止めている」ことを誉められると嬉しく感じていたが、誉め言葉も度重なると不快よりも怒りの感情が湧いて出るようになり息苦しくなった。



もう一つのAAという自助グループは「何をするのも自由らしい」という風聞を聞き付けて「勝手気ままに過ごせるかも知れない」という助平根性に駆られて9カ月前からミーティングが始まっていたAAに鞍替えした。

入退院を繰り返していた頃は、自分で判断を下すことといえば「飲むこと」だけだった。それも脅迫的な天の声が頭の後ろの方から背中を押すように響いてきて、有無を言わずにグラスに手を延ばしていた。

始めて参加したミーティング場で仲間から「のんびりとゆっくりやって行きましょう。来週も良かったら来ませんか！」と言われて握手した。あの時の温もりのある力強い手の感触は今も残っている。

その後、仲間から誘われるままに、いろいろなイベントに参加したり、行きたくなかったメッセ - ジに連れていかれたりしているうちに「順番だから…」と言われて外へ出て行くグループの役割を引き受けることになった。

地域集いや地域委員会へ参加している内に、話し合われたことをグループの仲間たちへ伝えていくメッセンジャー - 役だけでは済まなくなり、自分の意見なり考えをきちんと話していかないと埒が明かないことになってきた。このためには、グループの仲間たちと“言い放しの聞き放し”でなく、お互

いの経験に基づいた話し合いを根気よく積み重ねていかないとダメだ、ということを感じてきた。

“10人の仲間がいれば10通りのAAがある”といわれているように各人の目指しているものは同じであってもそれに至る過程は様々である。ましてや到達点がそれぞれに違っていても当然であることを思う時、グル-プの良心なるものをどのように集約し実行に移していけば良いのか。言い放しの聞き放しのミ-ティングで経験と希望と力を分かち合っただけでは埒が明かなくなってきた。

サ-ビスとは何なのか？ ネットワ-クって何なんだ？ 共通の認識を持つために仲間たちにAA日本サ-ビスガイドを買ってもらい、Q&A方式で繰り返し分かち合ったり、ビジネスミ-ティングでの分かち合いを続けた。その結果、ビジネスミ-ティングも当初は数十分で行っていたものが、年数を重ねる毎に内容が豊富になり今では小休止(タバコタイム)を挟んで2時間でも不足するような状態になっている。今、何をしなければならぬのか、ということに仲間の関心が向いてきている証しだと認識している。

現在のビジネスの内容としては、仲間へのメッセ-ジ、関係機関へのメッセ-ジ、ミ-ティングやミ-ティング場に関すること、仲間からの提案事項、その他という内容で進められている。

仲間から「終わった時にはお土産がもらえるよ！」という甘い言葉に釣られて地域の役割(地域評議員)を引き受ける羽目になった。

今、振り返るとあまり短い2年間ではあったが、他の地区に比べて自分の居住している地区で「あまりにもAAが知られていない」ことに気付かされた。これが「仲間から言われたお土産かな？」と思ったものである。

有り難いというか身に余る光栄というか、引き続いて常任理事という大役を引き受けることになった時、「次にやらなければならないお仕事」として「地方にもっとAAの光を、当てていくためにはどうしたら良いのか？ 仲間から任せられた4年間で手を付けていくべきテ-マとして取り組まざるを得なかった。

AA先進圏と地方との交流、地方同士の交流を計るための仕掛け作りに取り組んだが、意気込みとは裏腹に捗々しい進展は見られなかったが「やり続けていれば何とかなる」という感触が得られたのは収穫だった。サ-ビスフォーラムや広報&病院施設フォーラムが地域持ち回りで展開されているが、地域が抱えている問題を全国の仲間の経験を集めて対処して行こう、何らかの方向性を見つけたして行こう、という意識を持って進めていけば、フォーラムが終わった後での地域や地区の仲間の活動が必ずやより活発に展開され、効果的なメッセ-ジを届けることに結び付いていくことであろうと確信している。

そして物事を進めていく上で頼りになるのは、何と云ってもホ-ムグル-プの仲間たちを含めた近隣の仲間たちである、ということも教えられた。

そして、地区や地域、評議会がグル-プの活動をバックアップしていくために逆三角形のネットワ-クが組み立てられている、ということを感じさせていただいた。

元B類常任理事 J・池田 上州G

思い出してみると・・・

AA日本ニューズレターが今回で100号だという。そこでその間の日本AAの内外の動きを概観しながら、100号の意味を私なりに考えて見たいと思う。



「AA日本ニューズレター」という名前で、それまでの、「BOX-916」の前身である「7956」が扱ってきた、個人の物語とは別に、AA全体のサービスの問題や機構のことをテーマにB4版の見開きの印刷物を出そうということになった。当時は日本AA10周年記念集会所が開かれ、サービスフォーラムが開催され、「サービス」に関心が集まり始めていたころで、まさに時代の子ということができると思う。また当時はAAのことを、委員会を構成して処理していこうという機運が高まり、それまでの個人の自発的な動機によって物事が処理されていくことから、若干組織的な動きになっていった。この「AA日本ニューズレター」を担当したのは、「広報委員会」であった。

第1号は1986年10月6日だったという。

世界では、1985年にカナダのモントリオールで、AA50周年記念集会所が開かれ、フラッグセレモニーでは、それ以前の集会所では在日アメリカ人が日の丸を持って行進していたが、そこでは初めて日本人が自国の国旗を持って登場した。

1986年の10月、グアテマラの第9回ワールドサービスミーティングには、初めて日本からも出席した。

国内では、毎月の委員会活動によってこのニューズレターが発行されはじめたのだが、以後、年6回欠けることなく、今日、この第100号となった。ここにいたる、代々の担当委員会や担当者のご苦労を思うのだが、これは伝統9にある「AAそのものは決して組織化されるべきではない。だが.....サービスの機関や委員会を設けることはできる」に沿ってできた委員会であったが、当時、AAは組織ではないから委員会なんてナンセンス、という素朴な疑問に答えてくれるのが、この欠巻なしの100号だと思う。個人のレベルではこれは到底成し得ない。

また1995年に設立されたAA日本常任理事会にA類常任理事として、ノンアルコールの専門家の方々日本AAの運営に献身的に参加していただいていた。そればかりでなく、無数の専門家の方々、家族の方々、同じアノニマスグループの方々の応援があつてこそ、AAの有機的な活動が可能であったと思う。その後、このAA日本ニューズレターは、専門家向けの機能が分化して、専門家の皆さまへのニューズレターが発行されるようになった。

また、1987年にスタートした、ゼネラルサービスミーティングも1996年にはAA日本全国評議会になり、上記AA日本常任理事会とともに、車の両輪となってAA全体の運営に不可欠の機構となっている。

ところで、1号が発行されたのは、池袋の橘ビルを借りたばかりの頃であつて、関東甲信越のセントラルオフィスとしての機能も兼ねていたが、現在そのセントラルオフィスは独立して久しいし、ゼネラルサービスオフィスとしても手狭になって、土屋ビルに移転した。

その間、途中で出会った人たち、途中まで一緒に行ってくれた無数の人たちとの出会いと別れの中で、AAは社会資源として生き残ってきたし、常に次の人にAAの愛の手があるように、これからも生き残っていけることをこの100号が語ってくれているのではないと思う。

なお、AA日本20周年記念集会所の時に発行された、「ANNIVERSARY 20thいくたびもの出会いを重ねて」

AAの12の伝統

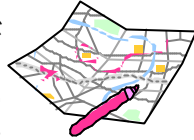
伝統5

各グループの本来の目的はただ一つ、いま苦しんでいるアルコールにメッセージを運ぶことである

という20年の歩みを記した記念誌の112Pから117Pに、49号までであるが、索引集が載っている。ご利用はJ S Oに問い合わせれば可能である。 S・林 千曲源流G

あのこと

J S Oから日本ニューズレターがこのたび発刊100号を迎えることになったので、かつて編集に携わっていた頃のことを書いてくれないかと頼まれた。その時私の心に湧いた思いは、そういえば確かにそんな時期も私にはあったっけ...、という淡泊なものでした。AAに来たばかりの頃は、私も熱心に日記を付けていたものですが、その日記を妻が愛読していることを知った時から、一切書かなくなったため当時の記録を調べようにも調べられません。それでも書くと約束してしまった以上書かなければなりませんので、自分の微かな記憶を頼りに思い出すままに書いてみることにしました。ただし、J S Oに保管してある一号から現在に至るファイル調べてありますので、日時は正確なものです。



私にニューズレターの編集の責任が委任されたいきさつは、1989年10月8, 9, 10日に開催された第一回日本ゼネラル・サービス・ミーティングで私が文書委員会を担当することになり、それまで関東サービス常任委員会の中の広報委員会で発行していた、AA日本ニューズレターの発刊責任をAAから日本ゼネラル・サービス・ミーティングの公的な広報誌として位置付け、その責任を文書委員会が負うということが決議されたことによります。しかし、詳細に調べてみた結果は、このニューズレターが発行される前、現在のボックス916の前身として、1982年7月に7956・AA日本語グループニューズレターの第一号が発刊されていました。その後、こちらが仲間の経験の分かち合いを主目的とするボックス7956からボックス916として発刊されることになったため、AA全体の動きをメンバーに伝える目的でこのニューズレターが発刊されるようになり現在に至っています。

さて、私に発行の責任が回ってきたといっても、それまで関わったこともありませんし、時折ボックスに投稿はしていたものの、文書の編集に関しては全くの素人である私は何から手を付けていいかさえわからない有様でした。そこで、とにかくそれまで発刊に携わっていた前委員会の仲間が集まってもらい、従来通りに発行スタッフとしてやっていってほしいとお願いしたところ、全員が快く引き受けてくれました。ということで文書委員会の責任で発行した第20号はたいしたトラブルもなく無事に発行することができたのです。それから1999年6月6日発行の第76号までの約10年間、隔月刊の57回を一度の滞りもなく発行できたのは、すべてその時から関わってくれたスタッフの献身的な努力と類いまれなる編集テクニクの賜物と特記させていただきます。何しろ、当時はまだ普通の印刷会社にもコンピューターによる編集方法は導入されていない頃ですから、見出しを作るのもワープロで打った文字をコピーで拡大したり縮小したり.....、そしてそれを刻んで張り合わせ、罫線も手書きでやり、カットやイラストはそれぞれの文書にあわせて画集やカット集のページを繰って探し、適当なものをワイワイガヤガヤ、あれこれ意見を戦わせながら選定しました。やっと決まったカットを張り付けるのですが、記事の量によって一度作り上げた下版も時には、空白が多くなりすぎたり、記事が入りきらないなどの理由で再度作り直さなければならないこともよくありました。しばしば作業が深夜に及んだことも懐かしく思い出され

ます。最も苦労したのはやはり依頼した原稿が期日までに届かないことでした。ニューズレターも最初の頃には専門家の寄稿を仰いでいたがに時期がありました。当月の発行作業と同時に次号の編集内容を決め、適切な方に依頼するのですが、二カ月の猶予があるはずなのに、それがなかなか届かないのです。とりあえず丁寧に催促はするものの、何しろ相手の方の善意に訴えるだけのことで、ビジネスの催促のようには行きません。その点、AAメンバーに依頼した場合は楽なのですが、こちらはこちらで携帯もない頃のことから、なかなか連絡が取れないという難しい壁がありました。それでも、自分が携わった号にずっと目を通してみると、狭い橋ビル(1986~1999 池袋2丁目のビルで9階がJ S Oだった)のオフィスでの出来事があるこれと脳裏に浮かんできます。よくも皆がこんなに頑張ってくれたものだという感謝の思いと、案外皆もこの作業に携わることを楽しんでいたので(もちろん自分自身が一番楽しんでいたのである)という思いがふつふつとわいてきます。

私達スタッフがこの役割から降りたのは、AA第4回評議会以降、ニューズレターの発行責任がJ S Oに移管され紙面作成にコンピューターの導入が図られたことのことです。以来後任の仲間が仕事を引き継いで100号という回を重ねたことを共に喜びたいと思います。今後AAが成長すればするほど、その果たす使命も大きくなり、メンバーから求められる情報量も増大することでしょう。どうかさらなる紙面の充実が果たされますことを願ってやみません。

鈴木・H 宇都宮G

ふだん着のくさぐさ

このまま飲みつづけていたら死んでしまう。しかしひとりでは酒が止まらない。破滅にいたる道が自分の目の前に見えている状態のまま入院していた病院から訳の分からぬAA通いを始めさせてもらってから、幸い一滴のアルコールも私の喉を通らず、今でも年相応の生活をさせてもらっている。一年AAに通っている仲間たちと知り合い、彼らの話に真剣に耳を傾けることができるようになったおかげで仕事もできるようになり、十四年勤めて退職し、今は自営業で暮らしている。地元のAAグループではオープン・ミーティングのチェアパースンの役割を、地元の病院メッセージにも参加させてもらっている。地域委員会矯正施設委員会のオブザーバーとしてメッセージに協力したり、AA全国サービスフォーラムに出席などAAのなかで活動させてもらうことは広範囲にわたり、飲まずに二十三年過ぎた私の生活のなかにドンと入りこんでしまった。何もしないしているとムズムズするのである。よく冗談めかして言わせてもらっているが、始めのうちはハイパーパワーを求めてミーティングに通うが、おしまいにはどこへ行ってもハイパーパワーが追っかけてくるようになるものである。



もう7年いや8年ぐらいになるだろうが、それまで5年ほどやらせていただいた「BOX-916」の編集の仕事を手伝わせてもらった。そのときの編集後記に「老兵は死なず」という一文を載せていただいた。あの時はちょっとくやしい、後ろ髪を引かれる思いがまじっていたことが、今ではなつかしい思い出である。ついでながら皆さんのなかには、ジャック・アレクサンダーの「AA」というレポートをお読みになった方も多いかと思うが、お伝えしたい。草創期のアメリカのAAスピリットを伝えて余りある短いレポートである。歴史的な文書として本棚に置いておくのはまことに惜しいものな

ので、ぜひ一読をおすすめしたい。

「オープン・ミーティング」の思い出をちょっと。4年前くらいに会場の変更をせまられて、オープン・ミーティング場に私の住む町内会の会館を借りることになった。今でも続けているわけだが、最初は依存症の回復を目的にした会場など一般の住民にとって奇異な感じや反発をもたれるのではとか、自分の名が一応明らかになることはAAの趣旨にさからうことになりはしないかなど気を回したわけだが、そんな懸念はすぐに消えた。昔はたしかに酔っ払って夜遅く自分の家の玄関を叩いて大声を出しては住民の眠りを妨げた、いわゆる町内の有名人？が、今では早起きしてラジオ体操をやったり、ご近所とご挨拶など交わして一緒に公園の清掃など努めさせてもらっているわけである。飲まずにごく普通の生活に戻ってからというものこれが当たり前で、これぞAAの効果は抜群といわねばなるまい。町内会長がミーティング当日に鍵束を持ってきてくれて「このごろは少し数が増えましたね」など言ってくださる。ありがたいことだ。町内の親睦バス旅行などで酒が出たりすると、いや飲まないんでと答えると、お酌に回ってきた役員さんに肩をたたかれるくらいで、おおむね世間の人は好意的であることが分かった。なるほどこれが世間の依存症に対する見方なのかなど考えさせられることがまことに多いのである。飲まない生き方を続けなければならない私たちにとって、まさに「第一のことは第一に」である。

最後に全体サービスに関わったメンバーのひとりとして、それに努力されたJSOの職員に感謝したい。彼らがいなければ、現在のようなAAの全体サービス体系はできなかつただろう。全体サービス、それは日本のAAにとってもJSOにとっても、AAのメンバーが12番目のステップを実践する意味でも、大変大切な出来事であったと思う。風は外から吹き込んできた。日本の最初のワールドサービスミーティング評議員としてHさんが構想のヒントをグアテマラから運んできてくれた。その結果、全国サービス体系提言委員会ができて、私もそのなかのひとりとして参加させてもらった。まだはっきり先のことが見えぬまま1987年、埼玉の越生(おごせ)で全国の代議員集会が開かれた。その席、慣れない手順でも民主的にやろうという気持ちが管理委員会のなかにあって、選挙にそれこそ一日かかった。私は2代目のワールドサービスミーティング評議員に選ばれてしまったのである。そしてフォーラムの開催で提言委員会が実行委員会と名を改められ、翌年関東地方代議員集会が実行委員会を選んだのである。私は実現のプロセスを三年先と睨んで提案したが、たしかにあの頃は皆AAに寄せる熱い思いがあったのだなぁと、今さらながら感慨深く思い出すことができる。

第一回のゼネラルサービスミーティングは案外早く1989年に開かれ、数を重ねてそれは全国評議会として、またJSO運営委員会がAA日本常任理事会として今日にいたるわけだが、日本のAAの熱い一時期を共有できたことはハイパーパワーからの贈り物として心から感謝している。

T・鈴木 南部G

分かち合い

『よかったねー！』この一言に参って、77号よりニューズレターの作成を手伝わせていただくことになりました。



忘れもしません。1994年5月29日、ニュージーランドWSM評議員が来日し、東京の月島でワークショップが開か

れました。(「AA日本ニューズレター 46」に掲載)

当時JSOの職員だった山本さんから、このワークショップでニュージーランドの矯正施設メッセージの話があるので参加してみたらどうですかと、プログラムが送られてきました。静岡、豊橋の仲間三人と出掛けました。

多くのAAメンバーが参加していました。英語を話される日本のノンアルコールの女性が通訳をしながらの分かち合いで、とても楽しかったのをおぼえています。

そのなかでも最も鮮明に覚えているのは、やはり矯正施設へのメッセージの話で、なんと100パーセント、ニュージーランドの刑務所にAAのメッセージが運ばれ、施設内にAAグループが存在している、という話しには驚きました。その他にも日本の法務省の方を交えての質疑応答もあり、とても実際のでした。

ワークショップが終了した会場で、当時JSOの職員だった林さんから私たちに、『俺たちもなんかやってみないか』と声をかけられ二つ返事でまともりました。

二つ返事でまともったのですが、正直なところ何をどうしてよいのかさっぱりわかりませんでした。

刑務所には過去二度ばかり懲役に入ったことはあります。それは犯罪を犯してですから嫌だと駄々をこねても入りません。そして死刑や無期でなければ、おなじく嫌だといっても社会に出されてしまいます。しかし、今度は嫌でなく私たちのひとつの「生き方」として入っていきたいのですから。

浜松に帰ってから、以前グループのミーティング案内を送ったことのある地元の保護観察所に訪問させていただきました。2名の保護観察官と少しばかりはなしをさせてもらい、勇気がわいてきたのを憶えています。

第一回の集まりを3名で浜松でやりました。他の地域のセントラルオフィスから更生保護施設、矯正施設の所在地、当時AAのメッセージが運ばれていた更生保護施設、過去に運ばれていたやはり更生保護施設などの資料を送っていただきました。それらも力の元とし、とにかくもっと動いてみようということになりました。

県内の刑務所に電話をかけたところ、折良く先方も飲酒に問題のある収容者に何らかの処遇を考えていたということで、訪問させてもらえることが決まりました。

それを早速山本さんに知らせたところ、『よかったねー！』と同じ思いで喜んでくれたのです。

別に褒められたくてそのことをやったわけではありません。おそらく山本さんも褒めたくてそういったとも思いません。「今苦しんでいるアルコールにAAの回復のプログラムを届ける」というAAの純粋な目的の思いの中のキャッチボールだったと思うのです。

その後このニューズレターのことを頼まれたときは、これも二つ返事で引き受けさせていただきました。引き受けた後、レイアウトなどに苦慮しましたが、なるべく前任者の形を崩さないように心がけました。ちなみに前任者の方々は様々な記事の切り張り、原稿集めなど大変な苦勞をしたと後で聞きました。その苦勞がなければ日本のAAニューズレターは現在までも継続されておらず、日本AAの分かち合いが現在のようにはなっていなかったのではと思います。

私は刑務所に入っているとき、印刷工として務めていたことがあります。本当は最初の少年院に入院していたときに、木工科というところで建具とか家具類作成の実習(?)を受けていたし、小さい頃から工作が好きなおもったので、その刑務所では木工工場を希望したのです。が、なぜか印刷工場に回されました。文選、植字、校正などの作業が主で、後に写植機が導入されて少しいじったことがありました。その

ような経験があったおかげなのかもしれませんが、AAのミーティングにできるようになってからワープロをいじれるようになりました。今思えば神様はわたしが生きていく上で必要なものを到るところで与えてくれていたのかもしれませんがね。

このころはワープロをパソコンに替えておぼえた頃の頃だったので、電子メールを使えるようにとか、作ったもののバイト数を小さくするとか、訳がわからず四苦八苦でした。ある時、その方法がわからず直接新幹線で東京に飛んでいき、ギリギリ(少し過ぎていた)のところで、作ったものを印刷所に回すことができたこともあります。ちょうど東京で日本AAの25周年大会の真っ最中でした。

でもこのような作業を通して自分の思いを楽しく具体化することなども私は経験させてもらいました。私にとって、最初一杯に手をつけずに生きている喜びの中の大きな要素となっています。

この100号をもって沖縄の仲間が交代してくれることになりました。私が77号で前任者から喜びを分かち合っていただけと同じように、神さまが配慮してくれたのですね。

それと、同じ人間が一つのことに関わり続けるということというのは古い考えが膨らむばかりで、余りよいことではないでしょうね。そう思います。

きつともっと実りのあるものが出来るものと思っています。AAはそういう仲間もたくさんいるとも思っていますし、AAの良いところは、その仲間たちの個々の持ち味が全体の中で分かち合われ、日々の活きたサービスとなっているのではないかと感じています。

そして、AAが存在する限りこのニューズレターもなくなるものと思います。他のAAの集まりやミーティングと同じように、この紙面でもみんなが『良かったね~!』と、飲まないで生きる喜びを素直に分かち合う場所に、今後もなっていくものと信じてもいます。

新作(AA三光鳥グループ)

ありがとう

5月の半ば過ぎに一人の仲間が亡くなられた。早くからAAのサービスに携わり、様々な役割りを担われてきた仲間である。輸血感染の肝炎と折り合いをつけながらの活動であった。

身体の話は本人しか分からないことだが、かなりの無理をしていたことは想像できる。いや無理をさせていたのかもしれないと思うと今更ではあるが胸が痛い。

ダメージの程度に個人差はあるものすべてにおいて健康な身体を持ったアルコールは少ないだろう。それなりの健康を維持あるいは緩やかな低下に留めているのが現状なのだと思う。(とても健康な人にはごめんなさい!)

ひとことでサービスといってもなかなか難しいもので、特にAAの中で使われるサービスという言葉はそれぞれの理解のしかたや考え方によって本当に千差万別の感がある。自分以外のところへのサービスは人間に対しても、場所にしても分かり易いと思うが、自分自身へのサービスがあることには気がつきにくいものなのだろうか。飲酒を続けていた頃には考えられなかった(考えもしなかった)日々を続けることをどうしたらよいか分からない、つまり健康な生活の継続の経験が無いものが、今日一日のプログラムによって生活を始めることで、健康な身体の大切さに気がつくのだろう。

それぞれのサービス活動に必要な体力は相当なものであることは経験から伝えられ、感じていることだが、どうもアルコールは過剰な活動になってしまうことが多いように見える。オーバーワーク気味なメンバーの適切な健康管理はプログラムとしてもとても大切なものだと思う。大きなお世話かもしれないがAAの目的を果たすことの責任は一人一人にかかっているのだから・・・。

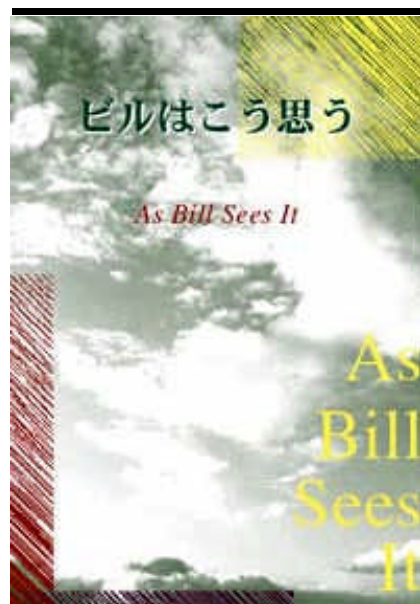
話がそれってしまったが前述の仲間が残してくれたエピソードを一つ紹介する。

彼がワールドサービスミーティング評議員として訪れたオーストラリアでの一コマ、オーストラリアのGSO所長との通訳を交えた会話の中でこう話したそうである。

「私はAAから言われたことにはいつも“はい!”と答えていますよ。」

この話を所長は多くのミーティングで紹介したと追悼の言葉に添えてくれた。

AAでの役割りはハイパーパワーの作用だとも言われている。決してできないことをさせることはないということらしい。穏やかな笑顔で様々な役割りを担ってくれたステキな仲間に関わりありがとうを贈らせていただく。 J S O 野崎



まもなく『ビルはこう思う』が発行されます

新刊案内

7月発行予定の新刊書の正式タイトルと表紙が決まりました。

仮タイトル『ビルの言葉』で発行準備を進めてきた "As Bill Sees It" の正式タイトルは、『ビルはこう思う』となりました。また表紙は、デザイナーのAAメンバーから提案いただいた中から選定され、写真のとおりとなりました。(頒布価格はまだ決まっていません)

内容の一端を知っていただくために、332個あるうちの271のトピック「二つの言葉で見るAA」を紹介します。

「AAでの進歩のすべては、謙虚と責任というたった二つの言葉によって評価できます。私たちのスピリチュアル(霊的)な成長の全容は、この優れた規範をどれだけ身につけているかによって正確に測ることができます。

謙虚さがいっそう深いものになっていくこと、それと共に、ますます意欲的に具体的な責任を引き受け、果たしていくこと、これが、スピリチュアルな生活で全面的な成長をしていくための真の試金石なのです。これらは私たちに、正しいあり方と正しい行動のまさに真髄を示しています。神の意志を知り、それを実践していけるのは、まさにこのおかげです」(訳文は確定稿ではありません。またこの文章の前半部は『今日を新たに』の4月28日でも取上げられています)

昔のAAこれからのAA 元JSOスタッフ 山本 幸枝

1986年10月に日本AAニューズレター第一号が発行されて以来、今回で100号になったという。1986年といえば、その前年は日本のAAが10周年を迎えた年である。10周年のとき初めて全国代議員集會なるものが召集され、のちにWSM評議員と呼ばれる世界のAAの舞台に出るメンバーが選出されたものの、そのころはまだAAが全国的に広がっていただけではなく、サービス機構など特に作らなくても、全国のメンバーとJSOはお互いに何でも通じ合っていた古きよき時代だった。でも、先見の明のあるメンバーはその状態に甘んずることなく将来のAAの発展を見越し、全国レベルで機能的な活動ができるようにと、サービスマニュアル(米・カナダのものだが)の全面翻訳を指示し、それを参考にしながら、全国AAのサービス代行機関として関東常任委員会をスタートさせたのだった。全体サービス構想が芽生える以前のころを知っていますというふうなことを書くと、プーイングが聞こえてきそうなので、やめようかなとも思うが、あとちょっとだけ続けさせていただきたい。

感動的なのは、関東常任委員会の構成メンバーである各常任委員の選出選挙が第三レガシー方式で行われたことだ。日本のAAは1985年の時点ですでに第三レガシー方式を取り入れていた。AAメンバーが目指す真のデモクラシーはそんな昔にすでにスタートしていたのだ。そしてその常任委員会の広報担当常任委員が着手したのがこの日本AAニューズレターの発行だった。

ごあいさつもなくて突然本論から入ってしまったが、私はほぼ2年半前にJSOを退職した。AAでは2年もいなければ、過去の人どころか、知らない人の方が圧倒的多数になるというのに、100号を記念して投稿の機会を与えて頂いたことに心から感謝したい。だから遠慮なくニューズレター(以下NL)の思い出にノスタルジックに浸らせていただいている。加齢現象の特徴なのか、最近のことはすぐに忘れるのに、昔のことはいつまでもたってもしっかりと頭の中に焼きついていて離れない。いいことなのか、悪いことなのか。ともかくテーマどおりに書き進めていこう。

NLの作成にJSOはほとんど関わらなかった。せいぜい場所を提供し、原稿の受け取り先になったぐらいだ。内容については20周年史にすべて紹介されているし(もっとも1994年までだが)、バックナンバーもみなJSOに保管されているということなので、その内きつとPDFファイルでホームページから見られるようになるだろう。内容をかいつまんで紹介すれば、最初のころは関係者の声トップ記事で、イベントの紹介や報告、全国各地のグループ紹介コーナーなど、メンバーにとって身近な話題で盛りだくさんだった。関西のグループはどこもユニークな名前がついていたのが思い出される。

やがて、全国的なサービス機構の発展にともない、内容は次第に全国的に共通する話題へと移っていった。つまり、全国サービス機構にかかわる話題である。そのころから、JSOも記事作成に大いに関わるようになり、その分、メンバーの読者もずいぶん減っていったように思う。

そのことについて書き始めたら紙面が何枚あっても足りなくなるので、それはさておき、NLの作成についてはつねにメンバーたちの職人技によって支えられてきた。最初のころは和文タイプのプロのメンバーがいて、最後の仕上げを一手に引き受けてくれていた。おそらくヤングのメンバーは、和文タイプなるものなど、見たことも触ったこともないだろう。その後、世の中にワープロが現れ、わがNLにもワープロが導入されたが、割り付けについては、編集委員たちがのりとはさみと拡大・縮小コピーを自在に駆使して、あつという間に見事に完成させていった。私が退職する間近のころは、ワープロからパソコンに変わり、のりもはさみも要らなくなったものの、あの編集作業に協力してくれた職人技のメンバーたちの姿も見られなくなってしまったのは寂しい限りだった。その後、パソコン操作がまだぎこちなかったスタッフに代わり、パソコンと編集センスにすぐれた地方のメンバーが、最終的な編集作業を一切引き受けてくれるようになった。でも最初のころはJSOのパソコンの容量が小さかったため、Eメールで版下を受け取ることができず、ときには締め切り間に合わせるためにその編集メンバーがディスクを持って新幹線で上京してくれたことも何度かあった。ほんとうにそのメンバーには頭が下がった。今振り返ると、このようなメンバーや、仕事を終えてからJSOに集まってきて、夜遅くまでこつこつと作業を続けていたメンバーたちのAAに対する愛情と熱意がなかったら、とても定期的に発行することなどできなかったと思う。BOXにしても同じことが言えるが、定期的に発行するということは、1回も欠号することなく、毎回締め切りに合わせて編集を終了し、発行予定日にきちんと発行するということを100回も続けてきたということだ。そのような作業を、文字通り無給でここまで支えてきたメンバーたちのパワーには、ただただ圧倒されるばかりだ。

たまにAAのことを書き始めると止まらなくなるが、もう紙面がなくなってしまった。だからかいつまんで最後に一言書くならば、私はやはりなんと言っても12のステップ、12の伝統、12の概念に代表されるこのプログラムが大好きだ。だから今も年中壁にぶつかり、重傷を負いながらも、ステップに導かれながら今日の日を精一杯生きている。けれども残念なことに、退職してから日常の場面でAAの名前を耳にしたことは一度もない。長い間JSOの中にどっぷり浸かっていた私は、この世の中にAAのことを知らない人がいるなんて信じられないほどAA一辺倒だったから、その現実的ギャップは受け入れ難かった。いったい、自分は何をやってきたのかと思った。AAは「社会資源としてのAA」であると公にアピールしている。その言葉どおり、(どん底の人だけでなく)一般社会のなかで市民権が得られるよう、AA全体としての12番目のステップ活動が前進することを心から願っている。こんなにすばらしいプログラムを持ったAAなのだから、それぞれのメンバーがこのプログラムの生き方を日常のさまざまな場面でも示していければ、おのずと「ひきつける魅力」は深まっていくと思う。私は、私の表現のしかたで、このプログラムの存在をこれから歩む道のりの中で伝えていくつもりだ。



「ねえ、飲み方、変なんじゃない? AAに行ってみたらいいのに」という言葉がどこでもしげんに聞かれるようになる日が来ることを願いつつ、NLのますますの発展をお祈りしたい。

AA日本ニューズレターNo. 100

編集・発行: AA日本ゼネラルサービスオフィス(JSO) 〒171-0014 東京都豊島区池袋4-17-10 土屋ビル4F

TEL: 03-3590-5377 FAX: 03-3590-5419 ホームページ: <http://www.cam.hi-ho.ne.jp/aa-jso/>